

4-7 JAROSLAV DUŠEK – HOVORY VE TMĚ

Rozhovor se známým hercem a improvizátorem o jeho týdenním pobytu ve tmě připravila **Pavλίna BRZÁKOVÁ**.

12-15 PŘECHODOVÉ ŽIVOTNÍ RITUÁLY

Z tradičních přechodových rituálů v naší kultuře zůstaly snad jen svatby, které z pohledu mnoha lidí přestávají být důležité. Znamená to, že už přechodové rituály nepotřebujeme? Opak je pravdou. Terapeutka **Zuzana ŘEZÁČOVÁ-LUKÁŠKOVÁ** přináší důvody, proč je důležité umět být vědomě spolu a také se vědomě rozejít.

18-19 SBĚR LÉČIVÝCH BYLIN S VALDEMAREM GREŠÍKEM

Účinky léčivých bylin už dnes nezpochybňuje ani farmaceutický průmysl, protože z mnoha z nich se vyrábějí léčiva – například ze semen ostropestřce mariánského lék na podporu činnosti jater po žlou-

tence a jiných poškozeních. Důvodů, proč sbírat bylinky, je celá řada: máte skutečně jistotu, odkud pocházejí. Ve spolupráci s **Valdemarem GREŠÍKEM** připravil **Jiří KUCHARĚ**.

22-23 CO POMÁHÁ JITCE VODŇANSKÉ

V rozhovoru s psychoterapeutkou, která dlouhodobě spolupracuje s časopisem REGENERACE, se dozvíte o metodě, která jí dlouhodobě přináší životní inspiraci. Jsou pobyty v klášteře cestou pro každého?

24-25 PATRICIE ANZARI – DĚJE SE NĚCO DOBRÉHO

Známa psychoterapeutka nahlíží na společensko-politické poměry v naší zemi.

28-29 BUBNUJEME O ŽIVOT

Setkání s hudebním facilitátorem **Petrem ŠUŠOREM** a debata nad tím, jak můžeme silou bubnu a dalších hudebních nástrojů rozbít sevření světa, ve kterém žijeme.

41 NEJČASTĚJŠÍ OTÁZKY ONKOLOGICKÝCH PACIENTŮ (2)

S **MUDr. Josefem JONÁŠEM** o volbě mezi klasickou a alternativní medicínou. Použitím obou těchto směrů zvyšujeme šanci na život. Ptala se **Pavλίna BRZÁKOVÁ**.

42-44 BAŇA – RUSKÁ PARNÍ LÁZEŇ

Toto hygienické zařízení je především symbolem ruské lidové medicíny. Množství pořekadel hovoří o tom, že právě napařování, nahřívání, šlehání březovými metličkami jsou cestou ke zvýšení imunity. Připravila **Irina FŮZEKOVÁ**.

48 ŽIVÁ VÍRA

Říká se, že je Česko zemí bezvěrců. Stále víc je ale jasné, že právě „živá víra“ má léčivou moc a našim životům dává smysl. Příspěvek z pera terapeutky **Radky KUDRNOVÉ**.